

**SPORT ET SANTÉ
ONT PARTIE LIÉE**

L'olympisme a positionné le canton de Vaud sur la carte du monde. La pratique populaire du sport est aussi un lien social. L'exercice physique s'avère le meilleur des médicaments.



DANIEL RUCH HCO
ENTREPRISE FORESTIÈRE

**ELAGAGE • GÉNIE FORESTIER • ACHAT DE BOIS
TRANSPORT • TRAVAUX FORESTIERS
STABILISATION BIOLOGIQUE**

Notre éventail de services va du simple élagage d'un petit arbre dans un jardin privé, jusqu'au débardage d'un site forestier et sa stabilisation biologique suite à une catastrophe naturelle.

De par notre activité, nous nous engageons activement à l'entretien durable des écosystèmes forestiers et de l'environnement, c'est pourquoi nous sommes certifié ISO 9001, ISO 14001, PEFC, FSC COC et COBS.

www.danielruch.ch • 021 903 37 27 • 1084 Carrouge (VD)

Le sport, véritable SECTEUR ÉCONOMIQUE à intégrer aux politiques publiques	5
L'éditorial de la Conseillère d'Etat Christelle Luisier Brodard	
Le canton de Vaud, au cœur de la planète SPORT	6
Vaud et Lausanne entretiennent depuis 1915 une relation privilégiée avec le sport	
Une fondation pour renforcer le statut de CAPITALE OLYMPIQUE	11
Atouts et faiblesses de la région en tant que capitale administrative du sport mondial	
Les ROBIN DES BOIS du Chalet-à-Gobet	13
Les adeptes du tir à l'arc disposent, au nord de Lausanne, d'un excellent centre	
Le sport international dope l'ÉCONOMIE vaudoise	14
L'impact de la présence du CIO à Lausanne sur l'économie du canton est spectaculaire	
L'État, un coach au service du SPORT POPULAIRE	16
Comment l'État aide clubs et associations sportives en coachant leurs bénévoles	
Bien bouger pour BIEN VIEILLIR	18
Depuis 50 ans, Pro Senectute prépare des programmes pour faire bouger les seniors	
Relève : accompagner LES JEUNES vers le sport d'élite	20
Les différentes mesures pour les jeunes qui doivent concilier formation et compétition	
Le sport : le meilleur des MÉDICAMENTS	22
Les conseils du Centre de médecine du Sport du CHUV aux sportifs et aux sédentaires	
Liste des FÉDÉRATIONS INTERNATIONALES de sport établies dans le canton de Vaud	26
...et autres organisations internationales de sport établies dans le canton	
La santé par le sport : une discipline de plus en plus POPULAIRE	28
Le programme « Sport-Santé » : 230 projets soutenus par l'État	

SUPPLÉMENT DE LA FEUILLE DES AVIS OFFICIELS POUR LES PERSONNES ABONNÉES

RÉDACTION : BIM/BO – Daniel Abimi

ÉDITEUR : Chancellerie d'État du Canton de Vaud – Place du Château 4 – 1014 Lausanne

ÉDITEUR DÉLÉGUÉ : PCL Presses Centrales SA – Chemin du Chêne 14 – 1020 Renens 1

CONCEPTION, MISE EN PAGE DE LA PARTIE RÉDACTIONNELLE ET IMPRESSION : PCL Presses Centrales SA

COUVERTURE : BIC – Maellie Colombet

PUBLICITÉ : PCL Régie publicitaire, Renens

Nutri Energie

COACHING NUTRITION

BIEN-ÊTRE ► REMISE EN FORME ► PERFORMANCE

COACH EN NUTRITION À LAUSANNE

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE ET PROGRAMME NUTRITIONNEL



Credit Photo : freepik



**Tu souhaites rééquilibrer ton alimentation ?
Contacte-moi, je vais t'aider !**

En tant que coach nutritionnel, je t'accompagne pour améliorer tes habitudes alimentaires.

Si tu as des questions, n'hésite pas à me contacter.
Je te répondrai avec plaisir.

Port . +41766520061

www.nutri-energie.ch

contact@nutri-energie.ch

Qui suis-je ?



Nutri Énergie, c'est un **coach spécialisé en nutrition à Lausanne** et villes alentours.

En tant que coach, je te propose de te créer un programme alimentaire **personnalisé** en fonction de **tes besoins**, de tes contraintes alimentaires et **des objectifs** que tu souhaites atteindre.

Que tu souhaites **perdre du poids**, **prendre de la masse musculaire** ou simplement te remettre en forme, je suis à ta disposition pour **t'accompagner et te soutenir**.

Comment suis-je devenu coach en nutrition ?

Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours été attiré par le sport et par les **valeurs** qu'il inculque.

En pratiquant des activités sportives régulières et intenses, j'ai découvert le **goût du dépassement de soi**, de l'effort, la rigueur et le plus important à mes yeux : le partage.

Avec le temps, j'ai découvert l'importance de la **nutrition dans le sport**.

Je me suis pris **de passion** pour cette discipline qui, aujourd'hui, me permet de partager, d'aider et **d'accompagner des personnes qui sont dans le besoin**.

Comprendre les problématiques de mes coachés, apprendre à **les connaître et leur transmettre** mes connaissances est ma plus grande motivation.

Le sport, véritable SECTEUR ÉCONOMIQUE à intégrer aux politiques publiques



ARC Jean-Bernard Sieber

Consacrer une édition spéciale de la FAO au sport : un choix tout à fait légitime, tant le sport est au cœur de notre société. Il ne s'agit pas d'un domaine sectoriel, mais nous concerne toutes et tous, directement ou par l'entremise de nos proches. Ainsi, rien que dans le canton de Vaud près 180'000 personnes font du sport dans les clubs, sans compter toutes celles qui pratiquent hors des structures associatives.

Le sport est souvent considéré comme une activité ludique. Cependant, au-delà de cet aspect, il est un véritable secteur économique. Cette réalité est étayée par l'étude Sport et économie en Suisse. Publiée en 2020, elle montre que le chiffre d'affaires de l'économie du sport dans notre pays est d'environ 22,2 milliards et a généré, pour l'année 2017, une valeur ajoutée brute de 11,4 milliards ainsi que près de 97'900 emplois en équivalent temps plein.

Cette même étude souligne que le sport contribue à 1,7% du PIB et représente un domaine économique comparable à des branches en vues comme l'industrie de la fabrication des machines (1,8%) ou celle des produits métalliques (1,4%). Souvent sous-estimé, ce secteur est donc essentiel tant au niveau suisse qu'au niveau vaudois où nous avons la chance de pouvoir compter sur la présence d'une soixantaine de sièges de fédérations et d'organisations sportives internationales générant chaque année 870 millions de retombées économiques.

Le sport doit donc être traité comme un enjeu primordial et global. Ceci nécessite d'intégrer pleinement le sport populaire à nos politiques publiques. C'est pourquoi nous sommes en train d'établir un état des lieux multisectoriel du sport dans le canton. L'objectif n'est autre que d'adapter l'action de l'État aux besoins, avec une ambition sur des thèmes aussi variés que le bien-être, le plaisir, la préservation de la santé, les retombées économiques ou encore l'appui au bénévolat. Cette édition de la FAO n'aborde, bien entendu, pas tous ces aspects, mais donne une idée précise d'un certain nombre d'entre eux. Puisse-t-elle vous donner à réfléchir et, qui sait, vous inciter à faire du sport. ☺

Christelle Luisier Brodard
Présidente du Conseil d'État

Cheffe du Département des institutions,
du territoire et du sport



ARC Jean-Bernard Sieber

Le canton de Vaud, au cœur de la planète du SPORT

Pays de Vaud, pays du sport! Rien n'est plus vrai car, au-delà du slogan, le canton et son chef-lieu Lausanne entretiennent depuis 1915 – date à laquelle le baron Pierre de Coubertin installait le siège du Comité international olympique (CIO) sur les rives du Léman – une relation privilégiée avec le sport, qu'il soit d'élite ou institutionnel. Mais ce lien a également permis d'aller au-delà et servir de véritable tremplin au sport populaire qui s'associe désormais à la qualité de vie à travers la promotion de la santé.

La présence du CIO à Lausanne attire le monde du sport international dans le canton. Le nombre grandissant de fédérations développe un réseau qui devient attractif par lui-même.

Il y a un peu plus d'un siècle, le baron Pierre de Coubertin décidait d'installer le siège du Comité international olympique (CIO) à Lausanne. Ce premier jalon posé en 1915 aura des répercussions mondiales qu'on était bien loin d'imaginer à l'époque. Mais, malgré la rapide dimension internationale des Jeux olympiques – et leur tournure parfois politique comme ceux de Berlin, instrumentalisés en 1936 par le régime nazi à des fins idéologiques –, le comité du CIO fut longtemps considéré par certains comme un sympathique club de gentleman, romantique et ronronnant.

Du baron au marquis

« Tout bascule vraiment en 1980, avec l'arrivée du bouillant marquis Juan Antonio Samaranch à la présidence du CIO », se souvient Patrice Iseli, qui vient tout juste de prendre sa retraite après 23 ans passés à la tête du Service des sports de la Ville de Lausanne. Acteur de premier plan et témoin privilégié de ce changement de paradigme, il raconte: « Ce n'est pas un hasard si Antonio Samaranch fut le premier président du CIO à s'installer dans la capitale vaudoise; il avait tout de suite compris l'importance du sport et son impact planétaire. Il avait aussi senti que,

pour être véritablement reconnu, asseoir sa légitimité en tant qu'institution, le CIO se devait d'avoir non seulement un siège, mais un lieu identifiable, particulier, une sorte de havre d'où il pourrait rayonner à travers le monde. Une réflexion qui aboutira à la désignation de Lausanne comme capitale olympique en 1994. »

Mais Juan Antonio Samaranch ne souhaitait pas seulement que la capitale vaudoise soit une capitale administrative du sport accueillant le siège du CIO: il tenait également à ce qu'elle s'insère dans un environnement favorable à la pratique du sport. Patrice Iseli rappelle comment M. Samaranch avait constitué un comité informel réunissant de nombreuses personnalités vaudoises, toutes d'horizons

« Pour Juan Antonio Samaranch, il était inconcevable que le CIO se contente d'une présence administrative. La capitale olympique devait être une ville où l'on pratique le sport. »

Patrice Iseli

différents, afin d'inventer et faciliter l'intégration du CIO dans la vie locale. « Pour son président, il était inconcevable que le CIO se contente d'une présence administrative. En tant que capitale olympique, Lausanne devait être une ville où l'on pratique le sport. Et pour cela, il n'eut de cesse de nourrir le lien entre Lausanne et le monde du sport. » À son initiative, ces rencontres informelles ont permis de nourrir une nouvelle ambition, celle d'accueillir dans la région des compétitions



ARC Jean-Bernard Sieber

Patrice Iseli, ancien chef du Service des sports de la Ville de Lausanne.

sportives d'envergure, mais surtout, populaires. Ce sont elles qui sont à l'origine des 20 kilomètres de Lausanne, de la Journée lausannoise du vélo ou encore du Lausanne Marathon qui s'inscrivent toutes dans un esprit du « sport pour tous ». « Juan Antonio Samaranch ne l'a pas fait par philanthropie, mais pour bâtir, puis consolider l'image de Lausanne capitale olympique », souligne Patrice Iseli.

Attachement au sport populaire

Et effectivement, ce choix stratégique va s'avérer payant. Au fil des ans, tout particulièrement dès la fin des années 1990, ce ne sont pas moins d'une soixantaine d'institutions sportives (voir en pages 26-27) qui se sont implantées dans la région, au point que certains désignent désormais Lausanne comme le Vatican ou la Mecque du sport. Il faut dire que les présidents – Jacques Rogge puis Thomas Bach – qui ont succédé à Juan Antonio Samaranch ont maintenu une ligne simi-

laire et gardé un lien étroit avec le Canton et son chef-lieu. En témoigne Patrice Iseli qui a souvent entendu Thomas Bach, observant depuis son bureau les joggeurs et les sportifs au bord du lac, dire combien il était frappé de voir à quel point Lausanne était une ville sportive: « Comme Samaranch, il a tout naturellement maintenu l'ancrage local du CIO. À titre d'exemple, malgré un calendrier chargé, il participe presque toujours aux 20 kilomètres de Lausanne, que soit pour courir sur une petite distance ou pour donner le départ. Sa manière à lui de montrer son attachement au sport populaire. »

Renforcer la présence des fédérations

En 1998, le scandale des Jeux olympiques de Salt Lake City aurait pu sonner le glas de la présence du CIO à Lausanne: des allégations de corruption entraînent alors l'exclusion de plusieurs de ses membres



JEAN MONOD SA
Chauffage - Ventilation - Climatisation

**Chauffage tous systèmes • Mazout • Gaz • Eau surchauffée
Bois • Pellets • PAC • Solaire • Production d'eau chaude sanitaire
Ventilation • Climatisation • Services**

Avenue de la Confrérie 42 • 1008 PRILLY • Case postale 224
T 021 343 50 50 • F 021 343 50 51 • jmsa@jean-monod.ch
www.jean-monod.ch

Ancien président du CIO (1980-2001) décédé en 2010, Juan-Antonio Samaranch est à l'origine du concept de Capitale olympique.



ARC Jean-Bernard Sieber

ainsi que l'adoption de nouvelles règles de gouvernance. Pendant cette période de hautes turbulences, de nombreuses rumeurs circulent sur le départ du CIO pour d'autres latitudes. «Même s'il ne s'agissait que de bruits de couloir, le risque était suffisamment grand pour que les autorités, lausannoises comme vaudoises, s'engagent à renforcer la présence du Mouvement olympique et à faire venir les fédérations internationales du sport. Elles décident alors de créer la Maison du sport international qui sera inaugurée en 2006. Mais encore fallait-il la remplir...»

De cette période date un resserrement des liens entre le Service des sports de la Commune et celui du Canton, lequel prend alors pleinement conscience de l'impact régional de la présence du Mouvement olympique. Ensemble, avec la Confédération, ils créent et mettent en place les conditions-cadres, soit une série de mesures permettant aux organisations internationales liées au sport de s'établir facilement dans le canton de Vaud, mais également d'y travailler efficacement.

Le CIO, un véritable catalyseur

De manière générale, ces conditions-cadres traitent des questions relatives à leur entrée en Suisse, aux autorisations de séjour et de travail, aux douanes, à l'acquisition d'immeubles ainsi qu'à la fiscalité, notamment aux impôts directs et à la TVA. Depuis 2008, ces entreprises bénéficient également d'une exonération fiscale, ce qui signifie qu'elles ne paient pas d'impôt en tant que personne morale (contrairement à leurs employés qui sont taxés selon les critères

en vigueur dans le canton). En plus de ces avantages spécifiques, le Canton de Vaud et la Ville de Lausanne leur offrent deux atouts majeurs: la gratuité du loyer des bureaux loués si elles viennent y installer leur siège pour une durée de deux ans et un guichet unique afin de leur faciliter les contacts avec les administrations communales, cantonales et fédérales.

« La plupart des fédérations sont conscientes de l'importance d'être ici, au cœur d'un réseau qui ne s'est pas construit en deux jours. »

Patrice Iseli

« Il est clair que la présence du CIO attire le monde du sport international, souligne Patrice Iseli. Mais au-delà de cela, même s'il agit comme un catalyseur, le nombre grandissant de fédérations finit par développer un tel réseau que celui-ci devient attractif par lui-même. Et puis, il ne faut pas négliger la qualité de vie, la paix sociale et un marché du travail qui permet de recruter rapidement des personnes compétentes dans de nombreux domaines différents. Revers de la médaille, la vie est chère au bord du Léman. » Mais en dépit des charges salariales et des loyers élevés, peu pourtant ont quitté la région, malgré des appels du pied parfois pressants d'autres pays, souvent asiatiques ou du Moyen-Orient, désireux de les attirer en leurs contrées

avec de véritables ponts d'or: « La plupart des fédérations sont conscientes de l'importance d'être ici, au cœur de ce réseau qui ne s'est pas constitué en deux jours. » Réseau qui n'est de loin pas constitué des seules fédérations sportives. Patrice Iseli précise: « Plus largement, il faut parler des Organisations sportives internationales du sport (OSI), au nombre desquelles on trouve, notamment, le Tribunal arbitral du sport, l'Agence mondiale antidopage, l'Union mondiale des villes olympiques, autant d'acteurs qui comptent et renforcent le poids du réseau vaudois. »

Appartenir à la famille olympique

L'organisation de Jeux olympiques de la Jeunesse (JOJ) en janvier 2020 a constitué une nouvelle étape pour le canton de Vaud, en renforçant son lien avec le CIO, et plus généralement avec le monde du sport. « Pour vraiment faire partie de la famille olympique, il faut avoir organisé les Jeux. C'est incontournable! » rappelle Patrice Iseli. Et comme la probabilité de les accueillir est relativement mince en Suisse – comme l'ont démontré les différentes votations sur ce sujet –, la création des JOJ, voulus et initiés par Jacques Rogge, a constitué une opportunité en or pour nous. Ces jeux étant conçus pour développer le sport chez les jeunes, dans un cadre à taille humaine, sans budget astronomique, les anciens conseillers d'État Pascal Broulis et Philippe Leuba, ainsi que l'ancien syndic lausannois Daniel Bréaz, ont vite saisi qu'il y avait une belle carte à jouer dans la mesure où cela répondait à une envie de développer le sport chez les jeunes tout en consolidant le statut olympique de Lausanne et du canton. »

Malheureusement, à peine quelques semaines après l'ultime épreuve et la remise de la dernière médaille, le Covid confinait le monde entier. « Tout a été paralysé pendant deux ans, aucune manifestation sportive n'a vu le jour, et tout ce que nous avions prévu pour continuer à faire vivre cet engouement pour le sport auprès de la population est tombé à l'eau, regrette encore aujourd'hui Patrice Iseli. Pendant ces deux ans, nous avons espéré pouvoir capitaliser l'engouement suscité par ces jeux auprès de la population vaudoise. »

Une dynamique héritée de la Gymnaestrada 2011

Il n'empêche, malgré cette déception, toute la dynamique créée au sein des associations sportives locales – qui ont « fourni » de gros bataillons de bénévoles sans lesquels les JOJ n'auraient pas forcément eu cette dimension populaire – est un acquis durable. « Il ne faut pas oublier que ce type de mobilisation date de 2011, à l'époque de Gymnaestrada, qui avait réuni quelque 20 000 participants. À cette occasion, un réseau de 4000 volontaires sportifs s'était créé, suscitant des vocations nombreuses, redescendant par capillarité jusqu'aux clubs et autres associations. Les JOJ ont permis

de raviver ce réseau, de le rafraîchir et de le rajeunir en mobilisant des jeunes dans la pratique du sport. »

Un héritage durable

Le CIO insiste désormais beaucoup sur la notion d'héritage : qu'est-ce qui restera une fois la flamme éteinte ? À ce titre, les JOJ 2020 resteront durablement emblématiques. Que ce soit avec la construction du Vortex – qui a accueilli le village olympique et assure désormais un logement à plus de 1000 étudiants –, de la Vaudoise aréna avec sa patinoire doublée d'un centre aquatique ainsi qu'un centre de tennis de table et d'esclime, ou avec la pratique du sport au quotidien. Lors des Jeux, la Ville de Lausanne avait monté le festival Lausanne en Jeux ! qui comprenait plus de 250 ateliers et activités auxquels le public pouvait participer, l'un des points forts étant la possibilité de s'initier à toute une série de sports. « Ces initiations permettaient aux habitants de tous âges, mais surtout aux enfants, d'imiter les champions qu'ils avaient vus sur les pistes ou sur la patinoire, se souvient Patrice Iseli. Il est prévu de refaire ce type d'événement, peut-être à une échelle plus réduite, car le public avait adoré et y avait activement participé. »

Vaud, véritable « cluster du sport »

Quarante ans après, il semble que le pari de Juan Antonio Samaranch soit gagné. Lausanne n'est plus seulement capitale mais bien aussi ville olympique : elle a doublé sa dimension administrative par une pratique accrue du sport populaire tout en accueillant des événements sportifs d'importance mondiale. Plus largement, le canton de Vaud est devenu un véritable « cluster du sport », attirant plus d'une septantaine d'organisations sportives internationales. Après la complète rénovation de son musée lausannois en 2014 – qui figure parmi les musées les plus visités du canton de Vaud et dont on rappelle que le budget des derniers travaux avoisinait 55 millions de francs –, le CIO inaugurerait en 2019 sa nouvelle Maison olympique. Construction de 22 000 m² sur les rives du Léman, ce tout nouveau siège de l'olympisme mondial réunit sur un même site ses 500 employés, jusque-là éparpillés en différents lieux de la ville. Son coût de 145 millions de francs suisses témoigne de l'ancrage du CIO et des liens solides avec la terre vaudoise. En tout cas, il confirme ce que disait Yvette Jaggi, ancienne syndique : « Il y a la Genève internationale et la Lausanne olympique. »

pub

Chauffage au sol inefficace : NOUS AVONS LA SOLUTION !!

Il était une fois, le chauffage au sol...

Tout d'abord, il faut savoir que dès la première minute de mise en eau du système, le phénomène de corrosion s'amorce et forme des oxydes de fer (boue). Après plusieurs années, cette dernière s'accumule ce qui provoque des dysfonctionnements de votre réseau de chauffage. De plus, les installations posées depuis les années 1970 sont généralement constituées de plastique (PER: polyéthylène réticulé) dont les stabilisateurs s'évaporent avec le temps, ce qui fragilise l'étanchéité du circuit.

Résultat: un embouage, qui peut provoquer une baisse de chauffage à certains endroits, un système de serpentins fragilisé pouvant aboutir à des perforations.

Le problème

- > Le chauffage au sol a de la peine à chauffer.
- > La puissance thermique diminue.
- > La pression dans le système de chauffage chute.

NOUS AVONS LA SOLUTION !

1. Nettoyage par sablage mécanique et évacuation de la boue et de la rouille par aspirateur.
2. Injection de résine par compresseur.
3. Séchage et remise en eau des serpentins.

NOTRE PROCÉDÉ

- 1 > Après démontage des boucles, nous installons un compresseur spécial affilié à un aspirateur à la sortie de chaque boucle.
- 2 > Nous injectons du sable à haute pression, qui enlève la boue et désincruste les serpentins.
- 3 > Les déchets et poussières sont dirigés vers l'aspirateur, puis nos techniciens constatent le parfait nettoyage.
- 4 > Un enduit (résine époxy) est injecté sur les parois internes des serpentins, afin de remplir les porosités et rendre la boucle étanche à l'oxygène.
- 5 > Après 48 heures de séchage, la remise en eau peut être effectuée.

LES AVANTAGES

- > Rapide et économique.
- > Non invasif / inutile de casser chapes et carrelage.
- > Respectueux de l'environnement (déchets recyclés).

L'ANALYSE

Par laboratoire mobile, notre équipe analyse la teneur en oxygène de l'eau et PH circulant dans les serpentins qui, si la valeur est trop élevée, est signe de fragilisation.

CONTACTEZ-NOUS !

Si vous pensez que votre système de chauffage nécessite une intervention, n'hésitez pas à nous contacter. Ne soyez pas les acteurs passifs et payants de votre système de chauffage, agissez et réalisez ainsi des économies à terme.

SoluTubes®

SA
Assainissement de chauffage au sol

1227 CAROUGE 1470 ESTAVAYER-LE-LAC 1036 SULLENS 1895 VIONNAZ
Rue J-Girard 24 Ch. des Tenevières 19 Ch. du Verger 2 Av. du Léman 8
T 022 368 30 04 T 026 664 00 04 T 021 731 17 21 T 027 281 30 04
F 022 368 30 07 F 026 664 00 07 F 021 731 50 91 F 027 281 30 07

info@solutubes.ch • www.solutubes.ch

Merci de me contacter pour :

- > une analyse de la teneur en oxygène CHF 390.-
- > un devis gratuit et sans engagement
- > d'autres informations

Coupon à retourner à :

SoluTubes SA
ch. du Verger 2
1036 Sullens

Mes coordonnées :

Nom Prénom

Adresse, NPA, Localité

Tél. E-Mail

Un label fédérateur pour les entreprises de la technique du bâtiment

Lors de travaux ou de projets de construction, choisir une entreprise certifiée par le label TB c'est avoir l'assurance de bénéficier de services de qualité supérieure tout en soutenant les entreprises de la technique du bâtiment engagées dans la transition énergétique. Mais le label TB, c'est aussi un centre de compétences au service des entreprises et des apprentis ainsi qu'une plateforme de formations certifiantes.

Le Label TB vise à renforcer la notoriété des entreprises certifiées en mettant en valeur leurs compétences et leur engagement en matière de respect de la corporation et de leurs employés. Ce label est réservé aux entreprises de la technique du bâtiment actives dans le canton de Vaud qui sont inscrites dans les associations professionnelles vaudoises de l'AVCV ou de EIT.vaud.

Trouver une entreprise de qualité

Conditions de travail respectueuses des collaborateurs, conventions collectives, respect des normes; le cahier des charges pour l'obtention du label est rigoureux et doit être respecté par les entreprises membres. Mais ces exigences sont aussi un gage de qualité qui permet aux acteurs de projets publics ou privés, de bénéficier d'un savoir-faire de qualité.

« A l'heure de la transition énergétique, regrouper les compétences et créer des synergies entre les entreprises de la technique du bâtiment est essentiel », souligne Fabio Carvalho, responsable communication pour le label TB.

Un annuaire permet aussi aux pouvoirs publics et aux maîtres d'ouvrage de trouver la bonne adresse à proximité de leur projet. Déjà bien représentatif de la branche, cet annuaire est actuellement en voie de développement et sera sans cesse mis à jour selon l'arrivée de nouveaux membres.

Un soutien pour les entreprises et les jeunes

Le label TB apporte ses compétences et son soutien aux entreprises dans les domaines administratifs et juridiques. La promotion de la branche et de la filière d'apprentissage est aussi au cœur des préoccupations du comité du label. De nombreuses actions visent donc à inciter les jeunes à s'inscrire pour des stages dans les entreprises partenaires.



Défendre des emplois de qualité, augmenter la visibilité et l'ancrage vaudois des entreprises de la technique du bâtiment et offrir de nouvelles opportunités aux entrepreneurs et aux jeunes, tels sont les champs d'action du label TB.

Le label est notamment présent au Salon des Métiers à Lausanne et organise régulièrement des campagnes d'information.

« Il est difficile d'intéresser les jeunes aux métiers de la technique du bâtiment, reconnaît Fabio Carvalho. Ce sont pourtant des professions qui ont un bel avenir, notamment dans les domaines de l'énergie et en particulier du photovoltaïque qui manque cruellement de main d'œuvre alors que la demande est en train d'exploser. Sans oublier qu'un apprentissage est aussi une porte d'entrée pour des formations supérieures. »

Une plateforme de formations certifiantes

Le label TB comprend aussi une section très développée de plus de vingt formations certifiantes, initiales et continues. De une matinée à 18 mois pour l'article 32 qui permet aux personnes qui travaillent dans l'électricité d'obtenir un CFC, par exemple. A l'heure de la complexité des travaux à effectuer pour les nouvelles mises aux normes énergétiques notamment, la formation est plus importante que jamais. Ainsi, le module « Circuits de chauffage » donne de précieuses solutions pour réussir un équilibrage soigné et une régulation optimale. Ce qui permet non seulement de diminuer la consommation d'énergie thermique et électrique, mais également de garantir un confort agréable dans les bâtiments.



Le label TB vise à garantir la qualité des entreprises labellisées en valorisant la profession avec un concept fédérateur.

En plus de son centre à Tolochenaz, un nouveau centre de formation vient de s'ouvrir à Villeneuve. Dédié au photovoltaïque, il offre depuis le 1^{er} mai un cours pour devenir monteur-solaire photovoltaïque. Ouvert à tous, ce module de 10 jours se concentre uniquement sur la pose de panneaux solaires et débouche sur une certification. L'antenne de Villeneuve proposera prochainement d'autres formations. ■



TBS Swiss

Rte Ignace Paderewski 2a
1131 Tolochenaz
021 805 02 02
www.labeltb.ch



ARC Jean-Bernard Sieber

Une fondation pour renforcer le statut de CAPITALE OLYMPIQUE

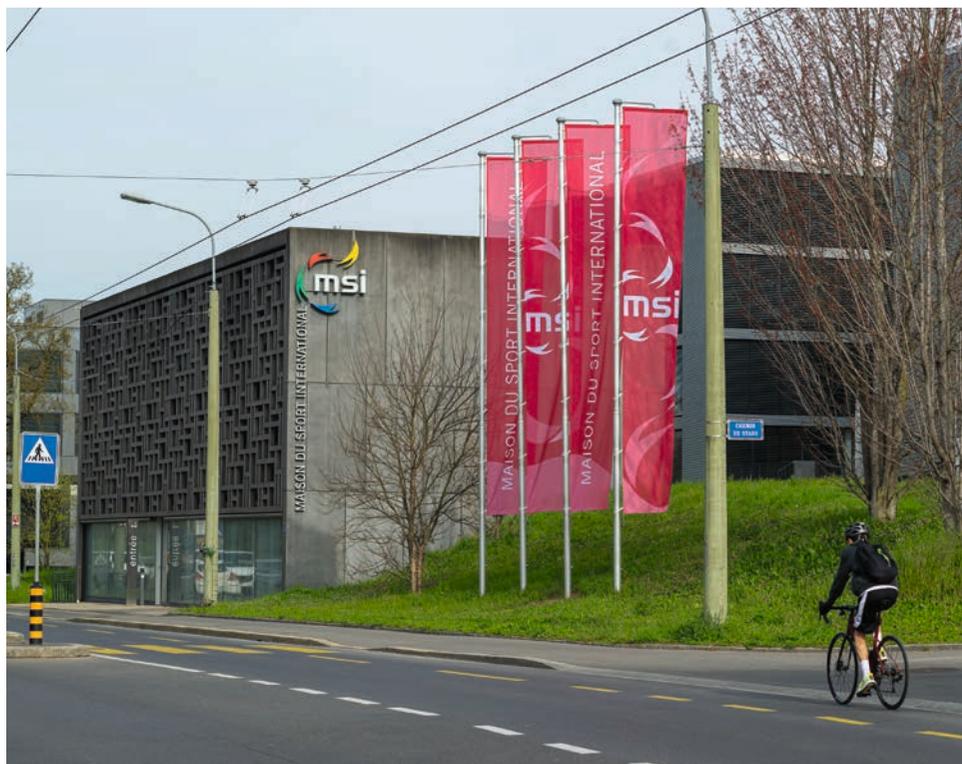
Dans un monde qui change toujours plus vite, rien n'est jamais acquis. Chef du Service cantonal de l'éducation physique et du sport (SEPS), Nicolas Imhof analyse les atouts et les faiblesses de notre région en tant que capitale administrative du sport mondial et revient sur le fonctionnement prometteur de la fondation Lausanne Capitale Olympique, créée au printemps 2022, qui regroupe les forces du Canton et de la Ville de Lausanne.

Nicolas Imhof: «La fondation Lausanne Capitale Olympique regroupe les moyens de la Ville et du Canton pour travailler sous une seule dénomination.»

Sans être catastrophiste, mais juste lucide, Nicolas Imhof observe que l'avenir n'est jamais gravé dans le marbre: «L'univers du sport n'y échappe pas et doit faire face aux nombreux défis d'un monde en constant changement. Les évolutions géopolitiques et géostratégiques ne sont pas sans effet sur la gouvernance du sport mondial.» Ce n'est un secret pour personne: certains États ou régions du monde – l'Europe de l'Est, le Moyen-Orient et l'Asie du Sud-est, par exemple – en font un enjeu majeur en termes d'image et sont prêts à offrir des ponts d'or aux fédérations et manifestations sportives internationales

pour les attirer chez eux. «Comparé à ces pays, il est vrai que le coût de la vie en Suisse est élevé. Et il ne faut pas s'y tromper, si certaines fédérations disposent d'un vrai pouvoir et d'une solide assise financière, ce n'est de loin pas le cas pour toutes», nuance Nicolas Imhof. «A l'inverse, et cela est tout particulièrement vrai par les temps qui courent, la Suisse dispose d'une stabilité politique et juridique, d'un excellent niveau de formation, de la proximité d'un aéroport international et de la présence du CIO, autant d'éléments qui compensent en grande partie une pression économique grandissante.»

Inaugurée en 2006 à deux pas du CIO, la Maison du sport international abrite une cinquantaine de fédérations, organisations sportives ou entreprises liées au monde sportif.



ARC Jean-Bernard Sieber

Le chef du SEPS soulève également un danger, moins connu, mais non moins sérieux: «Depuis quelques années, nous assistons à la prolifération de circuits privés (en hippisme par exemple) dans un nombre croissant de sports.» Ces acteurs privés qui disposent de gros moyens attirent de plus en plus de sportifs, ou d'équipes, délaissant ainsi les circuits institutionnels pour gagner beaucoup plus d'argent. Le risque est que cela affaiblisse à terme les fédérations. «On a suivi le feuilleton (peut-être pas terminé?) entre l'UEFA et les plus grands clubs européens qui veulent créer leur propre compétition, dont les revenus échapperaient aux instances associatives.»

Œuvrant depuis plus de vingt ans pour faire rayonner les anneaux de la capitale olympique, le Canton et son chef-lieu ne

sont pas restés les bras croisés face à ces défis. Afin de renforcer l'accueil et de simplifier autant que possible les démarches administratives, ils ont créé la fondation Lausanne Capitale Olympique.

La Fondation Lausanne Capitale Olympique : porte d'entrée unique

«Elle permet de regrouper les moyens de la Ville et du Canton pour travailler désormais sous une seule dénomination, une seule marque. Et plus personne n'aura à se demander s'il doit s'adresser à l'un ou à l'autre, pour autant qu'il en saisisse la différence, souligne Nicolas Imhof. Cette entité sert à renforcer ce qui fait notre spécificité, à savoir celle d'être la capitale mondiale de l'administration du sport. En offrant un service encore plus centralisé,

encore plus facilement identifiable, doté d'une seule porte d'entrée, cela permettra d'éviter que l'interlocuteur appelant depuis la Malaisie ou Londres ne soit balotté d'un service à l'autre, selon que sa demande concerne un permis de travail ou la location d'un appartement.» L'idée est aussi de faciliter l'organisation de manifestations internationales et de congrès sur l'entier du territoire, dans les Alpes vaudoises ou dans toute autre ville. En résumé: une seule porte d'entrée pour une seule marque, plus d'efficacité, plus d'efficacité et donc plus de prestations. ◉

pub

GermaPaysages
Votre paysagiste

De la conception à la réalisation :
vous pouvez compter sur nous!

germa-paysages.ch

Monthey · Etoy

DANIEL RUCH
ENTREPRISE FORESTIÈRE

TRAVAUX FORESTIERS
ACHAT DE BOIS/FORÊTS
ELAGAGE
STABILISATION BIOLOGIQUE
TRANSPORT
GENIE FORESTIER

Entreprise Forestière Daniel Ruch SA
1084 Carrouge (VD)
Tél. 021 903 37 27 et 079 449 58 44
www.danielruch.swiss



ARC Jean-Bernard Sieber

Frédéric Michel, directeur du World Archery Excellence Center, un outil de très haut niveau pour l'entraînement au tir à l'arc.

I Les **ROBIN DES BOIS** du Chalet-à-Gobet

Dans un cadre bucolique, le long d'un champ à l'orée de la forêt du Chalet-à-Gobet, le World Archery Excellence Center (WAEC) se fond avec élégance dans le paysage sylvestre, entre ses lambris de bois et ses fenêtres bandeau qui jouent avec le ciel. Presque entièrement dédié au tir à l'arc – il comprend 42 cibles à 18 mètres et 16 entre 50 et 70 mètres –, ce centre unique en son genre occupe 9000 m² dont 3000 m² à l'extérieur : c'est l'une des plus grandes salles de sport du canton, qui plus est dotée d'un système de chauffage géothermique et de panneaux solaires.

Pour ménager la concentration des archers, la salle d'entraînement est particulièrement silencieuse grâce à l'utilisation de matériaux absorbant le son ; dans le même esprit, l'éclairage est doux et peu scintillant afin d'épargner la vue des athlètes.

Inauguré en 2016, ce centre a nécessité un investissement de 19,5 millions de francs – assuré en partie par la Fédération internationale de tir à l'arc (World Archery Federation), des sponsors privés et des subventions cantonales – pour sa construction. Comme l'explique Frédéric Michel, directeur du centre, l'idée de base de la fédération était de construire un outil de très haut niveau pour permettre à des archers, venant de pays ne disposant pas des moyens nécessaires, de s'y entraîner en vue de compétitions internationales telles que les Jeux olympiques : « La durée de ces séjours varie entre un et quatre mois, période durant laquelle ceux qui en ont besoin peuvent bénéficier de l'appui d'un entraîneur. »

La fréquentation du WAEC ne se limite toutefois pas aux athlètes d'élite, mais aussi aux particuliers, aux classes d'écoles, voire à des groupes d'amis désireux de s'initier à ce sport. En outre, de nombreux jeunes, de tous les âges et de tous les niveaux, viennent les mercredis et samedis pratiquer le tir à l'arc, encadrés par les instructeurs du centre. Comme le précise Frédéric Michel : « Pour venir s'y s'entraîner, nous exigeons des jeunes qu'ils soient licenciés d'un club, de manière qu'ils portent les couleurs de leur club lors des compétitions. Et éviter ainsi de constituer une concurrence pour les structures locales, mais, au contraire, un soutien. Pendant les vacances scolaires, nous organisons également des camps de cinq jours en grande partie dédiés au tir à l'arc. Nous cherchons surtout à capter l'intérêt des archers dès le plus jeune âge, de les faire progresser tout en s'amusant. »

Avec des salles de conférences richement équipées, le WEAC s'adresse également aux entreprises désireuses d'offrir des stages de *team building* à travers la découverte du tir à l'arc. « L'un des avantages est que n'importe qui peut rapidement y prendre du plaisir, souligne Frédéric Michel. Quel que soit votre niveau, au bout d'un quart d'heure, vous allez vous amuser parce que vous aurez commencé à tirer sur des cibles à 10 mètres, et même à placer quelques flèches dans le jaune. »

En Suisse, en 2020, le nombre de licenciés était de 5189, répartis entre 83 clubs. Une activité qui vise dans le mille.  13

Le sport international dope l'ÉCONOMIE vaudoise

Si la présence du Comité international olympique (CIO) à Lausanne a largement contribué au rayonnement de Lausanne et du canton de Vaud, elle a également un impact économique spectaculaire. Les dépenses cumulées des organisations sportives internationales atteignent quelque 870 millions de francs dans la région. Une étude de l'Académie internationale des sciences et techniques du sport (AISTS) montre comment, depuis dix ans, elles ont augmenté de plus de 50%.



ARC Jean-Bernard Sieber

Claude Stricker, directeur de l'Académie internationale des sciences et techniques du sport (AISTS).

Les chiffres ne manquent pas de souffle ! Entre 2014 et 2019, l'impact économique des organisations sportives internationales en Suisse s'élève en moyenne à 1,68 milliard par an, dont 870 millions de francs (52%) pour le seul canton de Vaud (dont 33% dans le district de Lausanne). Si l'on compare à la période 2008-2013, cela correspond à une progression de 58% pour le canton et de 120% pour Lausanne. « Nous sommes surpris par l'augmentation des chiffres par rapport à la dernière étude. On se doutait de la croissance des retombées, mais pas à ce point », constate Claude Stricker,

directeur de l'Académie internationale des sciences et techniques du sport (AISTS).

Cette nouvelle enquête, rendue publique l'an dernier, était basée sur un questionnaire adressé à 53 organisations sportives localisées en Suisse, dont 46 dans le canton de Vaud. L'AISTS a ainsi pu récolter un nombre considérable de données portant, par exemple, sur les investissements, les dépenses opérationnelles ou celles des visiteurs, mais aussi sur tout le flux d'argent généré par les salaires, les achats de biens et services, ainsi que les revenus injectés dans l'économie régionale.

L'emploi sur la première marche du podium

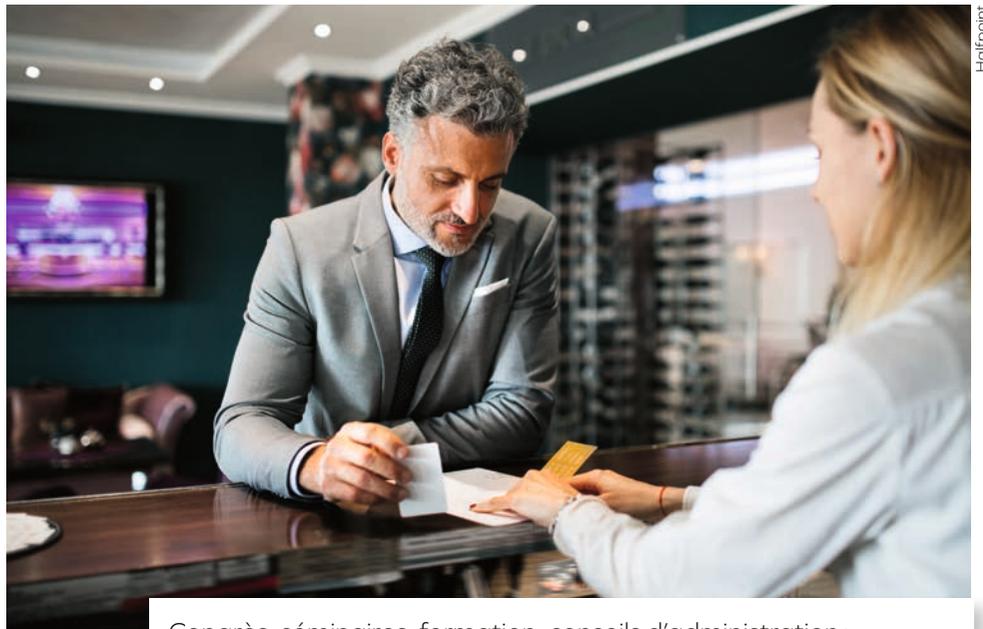
Parmi les chiffres les plus significatifs, ceux de l'emploi. « En effet, le sport international occupe 3343 personnes en Suisse, dont 1840 vivent dans le canton de Vaud, parmi lesquelles 966 dans le district de Lausanne, détaille Claude Stricker. On peut également préciser que le CIO, la FIFA et l'UEFA restent sans surprise les principaux employeurs de la branche. L'implantation récente de plusieurs institutions sportives internationales dans la région a contribué à une forte croissance des emplois dans le

district de Lausanne, passant de 806 en 2014 à 966 en 2019, soit une augmentation de 24%. »

L'or du milieu sportif

Si l'on additionne les salaires, les contributions sociales et les impôts liés aux emplois des organisations sportives internationales, on obtient un impact économique direct de près de 381 millions de francs par an en moyenne, à l'échelle suisse, dont près de 57 millions de francs au seul titre de l'impôt sur le revenu perçu dans le canton de Vaud en 2019 (impôts fédéral, cantonal et communal). « Mais le monde du sport génère également des mouvements importants pour le tourisme d'affaires, notamment lors de congrès, séminaires, sessions de formation ou conseils d'administration, précise Claude Stricker. Il en résulte plus de 44 600 nuitées par année en Suisse, dont 64% dans le canton de Vaud. Le revenu généré par ces activités est estimé à 29 millions de francs, sans tenir compte des visiteurs du Musée olympique de Lausanne – près de 220 000 par an en moyenne pour les années étudiées.

Le directeur de l'AISTS souligne également l'importance des investissements



Congrès, séminaires, formation, conseils d'administration : le tourisme d'affaires lié au sport génère 44 600 nuitées annuelles en Suisse, dont 64% dans le canton de Vaud.

dans la construction (comme le nouveau siège du CIO) qui se montent en Suisse à environ 292 millions – dont 53% dans le canton de Vaud –, les travaux étant essentiellement réalisés par des entrepreneurs locaux et régionaux.

Pour Claude Stricker, ces chiffres florissants ne doivent rien au hasard : « Sur 1,68 milliard de retombées sur la Suisse, 82% sont générés par le Comité international olympique et toutes les organisations soutenues par ce dernier. »

Halfpoint

pub

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Talents wanted

Chez B. Braun, nous travaillons chaque jour afin d'améliorer les soins médicaux des patients dans le monde entier.

Plus de 350 spécialistes, employés et jeunes talents, plein d'idées, s'engagent personnellement au sein de notre Center of Excellence à Crissier pour préparer le futur – le leur, celui de l'entreprise et celui des patients. Rejoignez-nous.

www.bbraun.ch/carriere

L'État, un coach au service du SPORT POPULAIRE

Leur importance est souvent méconnue, et pourtant. Les associations sportives et les clubs constituent la colonne vertébrale du sport populaire. Pour leur assurer un soutien au plus proche de leurs besoins, le Service cantonal de l'éducation physique et du sport (SEPS) propose aux quelque 7000 bénévoles qui forment cette ossature des cours consacrés à la gestion de leurs structures.



ARC Jean-Bernard Sieber

Julien Echenard, délégué cantonal au sport associatif et populaire.

Pour bien saisir le poids des clubs sportifs vaudois, quelques chiffres: en 2016, le canton dénombre quelque 182'000 femmes, hommes et enfants (soit 23 % de la population active) qui sont membres de l'une ou l'autre des 1143 associations sportives. «Même si elle semble élevée et traduit une excellente dynamique, cette proportion de sportifs correspond à celle que l'on trouve dans l'ensemble de la région lémanique et dans le reste de la Suisse», observe Julien Echenard, délégué cantonal au sport associatif et populaire. Notons encore que les trois disciplines préférées des Vaudoises et Vaudois sont le football (14% des clubs), la gymnastique aux agrès (8%) et le tennis (7%): viennent ensuite le ski alpin,

l'équitation, le badminton, le volleyball et le tir sportif. «Et si les jeunes sont surreprésentés – ils constituent la moitié des membres, alors qu'ils ne forment qu'un quart de la population –, les femmes ne représentent en revanche qu'un tiers des membres inscrits», note encore Julien Echenard.

Coaching administratif

«Il est évident que les clubs et les membres des comités sont essentiels, voire incontournables, pour assurer la bonne marche et la qualité de leur encadrement, souligne le délégué au sport associatif. D'après ces mêmes statistiques, ce ne sont pas moins de 7000 personnes – dont l'écrasante majorité est bénévole

– qui s'investissent au quotidien pour leur association. Chaque année, 1,1 million d'heures de travail sont consacrées aux innombrables tâches des comités pour assurer le bon fonctionnement de ces clubs.»

Si pour le SEPS, dont l'une des principales missions est de favoriser le développement du sport auprès de la population, le soutien à ces associations sportives relève de l'évidence, encore fallait-il trouver le bon moyen. «Pour les aider aussi efficacement que possible, nous avons développé des cours de formation. Sachant que la principale difficulté à laquelle sont confrontés les membres bénévoles des comités est la gestion administrative, complexe et souvent rébarbative, nous

avons cherché à leur donner quelques clés pour leur faciliter la vie. L'objectif est d'éviter que ces personnes démissionnent parce qu'elles se sentent débordées.»

Des cours concrets et variés

Pour cerner au mieux les réels besoins, le SEPS a procédé à deux sondages dont il est ressorti que, parmi les sujets plébiscités, on trouvait les finances: «C'est bien sûr la base, mais il y a aussi une forte demande pour des thèmes comme la communication (notamment pour l'encouragement à la participation féminine), le cadre légal, l'organisation de manifestations, la présidence d'une association, ou encore des sujets plus sensibles comme la prévention des abus et des situations de maltraitance», détaille Julien Echenard. Dès cet automne, le programme des cours va par ailleurs s'enrichir de nombreux modules, tels que la durabilité, la digitalisation, la diététique à la buvette, les réseaux sociaux ou le bénévolat.»

Afin d'aller droit au but et d'épargner du temps aux bénévoles, les cours sont conçus pour aborder autant de questions que de solutions concrètes, en évitant de les diluer dans de grandes théories. Dans le même esprit, pour chacun des modules retenus, des experts sont man-



dero2084

Dans le canton de Vaud, 23% de la population active est membre de l'une des 1143 associations sportives, le foot restant l'activité préférée.

datés: «Mais qu'il s'agisse d'avocats, d'experts en marketing et des médias ou d'experts-comptables, nous mettons un soin particulier à trouver à chaque fois des personnes ayant un vécu sportif qui renforce sa crédibilité et suscite l'enthousiasme.»

Carton plein

Faire lever des bénévoles le samedi matin pour parler de comptabilité dans l'une des salles du Stade de la Tuilière ou de

la Vaudoise aréna n'était pas gagné d'avance. «Avant le premier cours, j'avais parié sur la présence d'une vingtaine de personnes, nous nous sommes retrouvés à soixante, la jauge était pleine! Depuis, nous avons une moyenne de 50 personnes inscrites par cours. Au total, depuis le démarrage de ce programme de formation, nous avons déjà touché quelque 400 personnes», se réjouit Julien Echenard. ☺

pub



Les experts en lifts

LAUSANNE
☎ 021 800 06 91

ST.GALLEN
☎ 071 987 66 80

BERN
☎ 033 439 41 41

MONTE-ESCALIERS

LIFTS À PLATE-FORME
LIFTS À SIÈGE
HOMELIFTS

Livraison rapide



HÖGG

LIFTSYSTEME

5 ANS DE GARANTIE

www.hoeglift.ch

Bien bouger pour BIEN VIEILLIR

La prise de conscience des bienfaits du sport contre les effets de l'âge ne date pas d'hier. Au service des seniors depuis plus d'un siècle, l'association Pro Senectute en sait quelque chose puisqu'elle lançait, il y a déjà 50 ans, les premiers cours de gymnastique à leur attention.

Pour Pro Senectute, tout a commencé il y a plus de cinquante ans à Val Pausible, dans les hauts de Lausanne, quand la séculaire association lançait les premiers cours de *mobilisation physique*, comme on disait jadis. « Il est vrai qu'à l'époque, on voyait essentiellement des dames qui venaient faire leurs petits mouvements en jupe et en chaussures de ville », raconte en souriant Isabelle Maillard, responsable activité physique et santé de la vénérable institution.

Avec les années, le programme de Pro Senectute Vaud s'est enrichi et diversifié. Et surtout, la recherche scientifique a démontré – ce qui aujourd'hui est une évidence –, que l'activité physique est un bienfait tant au niveau de l'appareil locomoteur que sur le plan cognitif. « Au-delà, elle permet de maintenir le lien social, crucial également pour la santé, souligne



ARC Jean-Bernard Sieber

Isabelle Maillard, responsable activité physique et santé à Pro Senectute.

pub



Clinique de Réadaptation

Centre Médical & Thérapeutique

Centre de Santé

Partenaire de votre santé au quotidien

Nos équipes médicales et thérapeutiques pluridisciplinaires vous accompagnent dans le traitement et la prévention de votre santé, en respectant vos besoins biologiques, psychosociaux et spirituels.

La Lignière 5, 1196 GLAND
www.la-ligniere.ch

Chemin des Lentillières 1A,
1023 CRISSIER
crissier.la-ligniere.ch

info@la-ligniere.ch
022 999 64 64



amriphoto.com

La marche, le moyen le plus simple d'entretenir son corps. À combiner avec une bonne alimentation et un travail régulier de mémoire.

Isabelle Maillard. Elle est souvent un pré-texte. Pour les participants, nos cours sont avant tout une stimulation pour voir du monde, ne pas rester seuls. »

Trente minutes par jour, « un truc vieux comme le monde »

En l'occurrence, Isabelle Maillard préfère parler d'activité physique plutôt que de sport: «La notion de sport induisant la performance, le dépassement, la compétition et l'intensité, nous recommandons plutôt de pratiquer une activité physique. Ce qui inclut n'importe quel mouvement, y compris se déplacer à pied, faire du jardinage ou le ménage. Sinon, dans le cadre de nos cours, nous préconisons des activités physiques modérées, mais fréquentes, de celles qui vont légèrement augmenter les pulsations pour renforcer le muscle cardiaque grâce à un travail d'endurance de base.»

Histoire de simplifier le message, Isabelle Maillard cite un ancien professeur du CHUV: «Toutes ces prescriptions sont parfois un peu compliquées à suivre: dites aux gens qu'il faut bouger au minimum une demi-heure par jour. Un truc vieux comme le monde, et facile à mémoriser.» Mais au-delà de cette recom-

mandation, il est également conseillé de pratiquer des exercices plus spécifiques, à même de faire travailler certaines capacités motrices, comme le renforcement musculaire, par exemple. «Qu'on le veuille ou non, la force musculaire disparaît avec l'âge. À partir de 50 ans, il faut compter 1% de masse musculaire qui fiche le camp par année. Sur une décennie, c'est énorme. Il en va de même de la mobilité articulaire qui affecte la souplesse et de toutes les fonctions d'équilibration qui participent à une bonne coordination du corps.»

La marche, une vertu cardinale

Pour compenser cette érosion naturelle, il faut entretenir son corps. À commencer par des mouvements aussi simples que la marche. «On a rarement trouvé mieux, rappelle Isabelle Maillard. Cela fait travailler la posture, les muscles et la respiration. Et pour ceux et celles qui en ont le courage, l'idéal est de greffer par-dessus des exercices plus spécifiques (force, souplesse, mobilité articulaire, équilibre, coordination). Mais surtout, il ne faut jamais oublier que la seule clé qui fonctionne, c'est le plaisir. C'est d'autant plus fondamental que seule compte la régularité sur le long terme.»

C'est pourquoi Pro Senectute Vaud offre toute une palette d'activités, qui vont de la randonnée à l'aquagym en passant par la danse, le nordic walking ou encore le tai-chi. «Certaines de ces disciplines permettent de faire travailler le corps (moteur) et la tête (cognitif), comme la danse qui mobilise la mémoire pour assimiler une gestuelle chorégraphique.

Un vieillissement harmonieux

Chez Pro Senectute, les gens ont le choix: entre les activités de plein air, en salle ou encore à domicile, chacun devrait y trouver son compte, «la motivation restant la pierre angulaire».

Pour Isabelle Maillard, un vieillissement harmonieux est le résultat d'une heureuse combinaison: l'activité physique, mais aussi une bonne alimentation, un travail régulier de mémoire comme apprendre une langue, un morceau de musique ou simplement quelque chose de nouveau, et puis maintenir toute forme de lien social. Dit ainsi, ce n'est rien, mais c'est un sacré boulot! »

<https://vd.prosenectute.ch/fr/activites/mouvement-et-sport.html>

Relève : accompagner LES JEUNES vers le sport d'élite

Devenir footballeur professionnel? Un rêve évidemment très compliqué à atteindre. Pour accompagner les jeunes talents dans ce parcours vers le sport d'élite, différentes structures existent en Suisse, notamment la filière Sport-études. Adjoint pédagogique au Service de l'éducation physique et du sport (SEPS), Florian Etter détaille les différentes mesures d'accompagnement pour les élèves et les apprentis.

Préparer la relève sportive: une mission fondamentale, mais pas de tout repos pour de nombreux jeunes tiraillés entre la passion du sport et la nécessité de suivre une formation de qualité. Parfois, le rêve devient réalité: «Depuis une trentaine d'années, la filière Sport-études propose des programmes adaptés pour les étudiants et les apprentis qui mènent une carrière sportive de haut niveau, afin de leur permettre de poursuivre leur formation scolaire ou professionnelle tout en bénéficiant d'un entraînement sportif intensif et régulier», explique Florian Etter. Le principe de Sport-études englobe désormais quatre mesures. La première concerne les élèves de la scolarité obligatoire qui peuvent bénéficier d'un horaire allégé et de congés occasionnels. «Ces aménagements touchent entre 400 et 500 élèves dans le canton», précise Florian Etter. La deuxième mesure vise, elle,



ARC Jean-Bernard Sieber

Florian Etter, adjoint pédagogique au Service de l'éducation physique et du sport.

à réunir au même endroit les meilleurs espoirs du canton d'une même classe d'âge, de manière à pouvoir leur offrir quelques entraînements hebdomadaires de haute qualité supplémentaires, et en les déchargeant d'une ou deux périodes d'enseignement. Ainsi, des établissements scolaires proposent des programmes Sport-études dans des disciplines telles que le football, le hockey sur glace, le ski, le badminton, la

gymnastique, le trampoline, le handball, le unihockey et le basketball.

«Actuellement, nous comptons environ 150 sportifs inscrits dans ces structures», précise Florian Etter. Les coûts de ces cours sont répartis entre les clubs, le Canton et les familles. Tout ce qui est scolaire est pris en charge par le Département de l'enseignement et de la formation professionnelle (DEF) – ce qui

pub

Votre spécialiste taille | abattage

EMERY

ARBRES SA

079 622 53 52

Mézières | www.emery.ch

UNE TECHNOLOGIE UNIQUE EN SUISSE ROMANDE POUR UNE INTERVENTION RAPIDE ET SOIGNÉE.

Cabine Chinatang

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) au service de votre santé

Spécialiste en MTC, praticiens de haut niveau

Diagnostic gratuit et sans engagement

Tél. +41 21 931 13 14
contact@chinatang.ch
www.chinatang.ch

Rue Dr César-Roux 28, 1005 Lausanne
(Place de parc à disposition)

Les soins sont pris en charge par les assurances complémentaires



matimix

représente plusieurs centaines de milliers de francs. «Quant aux coûts sportifs, ils sont assurés par les associations cantonales qui peuvent demander un financement aux parents variant de zéro à cent francs par mois.»

Pour les gymnasiens et les apprentis

La mesure la plus connue date de 1989 et concerne les classes spéciales du gymnase Auguste-Piccard, à Lausanne, qui offre la possibilité aux athlètes – et aux artistes – de suivre un cursus normal, avec les mêmes exigences que les autres gymnasiens, à la différence près qu'ils sont libérés de cours chaque après-midi pour se concentrer sur leur activité sportive. «Actuellement, nous comptons seize classes – cinq à six classes par année – de vingt élèves.»

Depuis 2019, quatre gymnases accueillent des structures spécifiques: les basketteuses et basketteurs sont à Chamblandes, les footballeurs à Beaulieu, les handballeuses et les handballeurs à Renens et les hockeys à Provence.

Moins connue, la dernière mesure s'adresse aux apprentis. «Parce qu'ils sont tout autant concernés par le sport d'élite, nous avons mis en place dans notre canton en 2014 le label de Swiss Olympic, intitulé «Entreprise formatrice favorable au sport de performance». Ainsi, chaque patron qui accepte de libérer du temps pour qu'un apprenti puisse s'entraîner peut bénéficier de ce label, doté d'un logo rouge orné des anneaux de Swiss Olympic.» Grâce à une étroite collaboration avec le Centre Sport-études Lausanne, dont le directeur Jean-Marc Gerber dispose d'un solide réseau, une vingtaine d'apprentis ont pu ainsi être placés, et ont permis à quatorze entreprises de recevoir le label rouge. Et si le dicton veut que les cordonniers soient les plus mal chaussés, deux de ces jeunes font mentir l'adage en effectuant leur apprentissage au Service de l'éducation physique et du sport. La relève ici aussi est assurée! 📍

Depuis 30 ans, la filière Sport-études propose des programmes adaptés pour les jeunes aux études ou en apprentissage qui mènent une carrière sportive de haut niveau.

www.vd.ch/themes/population/sport/sport-etudes



ARC Jean-Bernard Sieber

Le sport: le meilleur des MÉDICAMENTS

Au CHUV, les consultations du Centre de médecine du Sport (CMS) reçoivent tous les jours des sportifs, qu'ils soient amateurs, d'élite ou simples sédentaires désireux de se remettre en mouvement. Le Dr Mathieu Saubade nous parle avec passion du sport et de ses bienfaits, encore trop méconnus de la médecine.

Le Dr Mathieu Saubade, dans son cabinet de consultation au Centre de médecine du Sport du CHUV.

Au deuxième étage de l'hôpital orthopédique, le Centre de médecine du sport (CMS) reçoit tout le monde ou presque. Tout au long de la semaine, les consultations sont ouvertes à celles et ceux qui souffrent de blessures ou de douleurs liées à une pratique du sport, mais aussi aux personnes qui aimeraient bien s'y mettre, mais ne savent pas trop comment; à celles qui craignent de s'y remettre; ou, simplement, aux sédentaires de longue date qui manquent de motivation pour se bouger.

Si le centre existe depuis 1997, il s'est étoffé au fil des années. L'équipe compte désormais seize personnes, dont notamment huit médecins, un spécialiste en science du sport, deux bottiers orthopédistes et biomécaniciens du mouvement et deux

podologues. Il est également équipé d'une salle d'entraînement truffée d'une multitude d'appareils électroniques pour mesurer les résultats des tests d'endurance ou de force. « Nous avons ouvert, il y a quelques années déjà, deux consultations spécialisées, explique Mathieu Saubade. Si la première est dédiée au check-up précédant la reprise d'un sport, la seconde est axée sur le conseil, la planification et la pratique progressive d'une activité physique régulière et adaptée. Et il est surtout important de souligner que cet accompagnement est ouvert à tout un chacun. Tout est remboursé, sauf les tests d'effort à visée de performance. »

Lui-même sportif accompli – « dans des disciplines très variées, mais pratiquées de façon très régulière et modérée » –

Vos « désoucieurs » en matière de déchets



Métaux ferreux et non ferreux • Papier • Verre • Plastiques
• Déchets industriels et de chantier • Démolition d'ouvrages
métalliques • Gestion de déchets • Transports



Goutte Récupération SA
Route d'Yverdon 20
1026 Echandens

Tél. 021 623 21 21
Mail info@goutte.ch

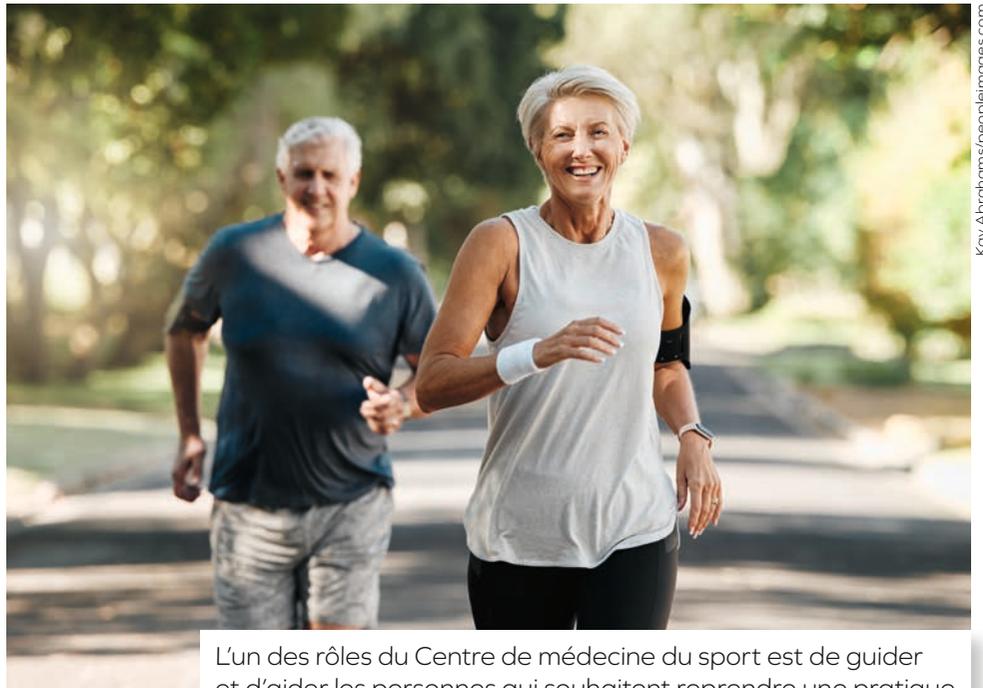
www.goutte.ch



Mathieu Saubade ne cache pas que sa manière de faire du sport correspond également à sa philosophie médicale: «La promotion de l'activité physique est vraiment ancrée en moi. Il faut faire en sorte d'utiliser l'activité physique comme un moyen d'être en bonne santé, tout simplement. Elle peut être aussi utile pour le traitement de maladies. Dans notre jargon, on appelle cela une thérapie non médicamenteuse.»

« Il faut faire en sorte d'utiliser l'activité physique comme un moyen d'être en bonne santé. On appelle cela une thérapie non médicamenteuse. »

D^r Mathieu Saubade



Kay Abrahams/peopleimages.com

L'un des rôles du Centre de médecine du sport est de guider et d'aider les personnes qui souhaitent reprendre une pratique sportive après 40 ans, en vérifiant s'il y a des limitations articulaires ou musculaires.

Le sport : un seul médicament pour une quarantaine de pathologies

Études scientifiques à l'appui, Mathieu Saubade tient surtout à souligner combien l'activité physique, au-delà d'une hygiène de vie, peut agir directement sur les maladies: elle a un impact sur plus de quarante pathologies chroniques non transmissibles. Comme, typiquement, des maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer, pour ce qui est des plus sévères, mais aussi l'ostéoporose et les maladies neurologiques comme celle d'Alzheimer «pour n'en citer que quelques-unes... En fait, cela touche l'ensemble des maladies chroniques. Mais pour que cela agisse, l'activité physique doit être régulière et pratiquée sur le long terme. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la «dose de base» recommandée est de trente minutes par jour en étant légèrement essoufflé.»

Et cet effort minimum va influencer sur quasiment tous les systèmes du corps: «En choisissant un large spectre de mouvements physiques, cela va agir sur le système vasculaire, sur la régulation de certaines hormones, sur la santé cérébrale, les os ou encore les muscles. Sans parler des effets dominos: en travaillant le cardio, on peut perdre du poids, ce qui aura des conséquences positives sur tout un ensemble d'organes ou sur les articulations, par exemple. Comme si on avait pris un seul médicament qui va agir sur une multitude de systèmes.» Et si l'ac-

tivité physique est un facteur primordial de la prévention primaire, on sait moins qu'elle l'est également en prévention secondaire et tertiaire, à savoir quand la maladie est déjà déclarée. «En cas d'un infarctus, l'activité physique, même si on n'en faisait pas avant, va permettre de limiter le risque de complications, voire les récurrences. Pareil pour ce qui est du diabète et une foule d'autres maladies comme certains cancers.»

Diminuer les risques de cancer

Même si cela fait maintenant des années que les études ont montré les effets préventifs du sport sur le cancer, notamment celui du sein et du côlon, cela reste encore trop largement méconnu: «Aucun médicament préventif ne peut empêcher un cancer. Or en pratiquant une activité physique doublée d'une alimentation saine, on diminue de plus de 25% les risques de cancer; et entre 20 et 40% les risques de récurrence, sans parler des effets positifs sur la qualité de vie. En dose régulière, le sport est l'un des meilleurs médicaments existants, aucun traitement pharmacologique ne permettant de tels résultats. Mais malheureusement, la plupart des gens ignorent à quel point l'activité physique diminue le risque de cancer.

Conscient des limites budgétaires, mais plein de passion pour son métier et sa pratique médicale, Mathieu Saubade se plaît à imaginer un système idéal dans

lequel les patients malades d'un cancer (ou de toute autre pathologie) pourraient bénéficier de l'appui et de l'accompagnement de physiothérapeutes ou de coachs sportifs: «Il faudrait quelqu'un qui les motive et adapte un programme en fonction de leur condition personnelle et leur état de santé. Par exemple, j'ai établi des plans d'entraînement sur mesure pour des personnes à différentes étapes de leur cancer, grâce à quoi elles ont pu surmonter d'énormes fatigues et certains effets secondaires des thérapies. Un simple vélo d'appartement peut souvent suffire à faire des miracles pour le bien-être des patients.»

« En pratiquant une activité physique doublée d'une alimentation saine, on diminue de plus de 25% les risques de cancer; et entre 20 et 40% les risques de récurrence. »

L'art de bien vieillir

Au-delà des pathologies graves, l'activité physique est également essentielle dans l'art de bien vieillir: «À tout moment de sa vie, des premiers mois à la mort, il est

utile et nécessaire de bouger si on veut vieillir en bonne santé. On n'insistera jamais assez!» répète Mathieu Saubade, qui suit des patients âgés de plus de cent ans, mais qui a aussi pu l'observer au sein de sa propre famille. À titre d'exemple, il mentionne le cas de sa grand-mère: «Elle avait de l'hypertension qui avait nécessité une opération. Même si elle était plutôt sédentaire, j'ai réussi à la mettre sur un vélo. Tous les jours, dans son appartement, elle a pédalé le temps qu'il fallait, se ménageant ainsi une meilleure qualité de vie malgré ses problèmes de santé: elle a même pu diminuer sa prise de médicaments. Idem pour mon grand-père qui, lui, pédalait sur la route. Rester toujours actif, d'une manière ou d'une autre, j'en suis persuadé, nous permet de vieillir longtemps et plutôt en bonne santé. Malgré les événements de vie.»

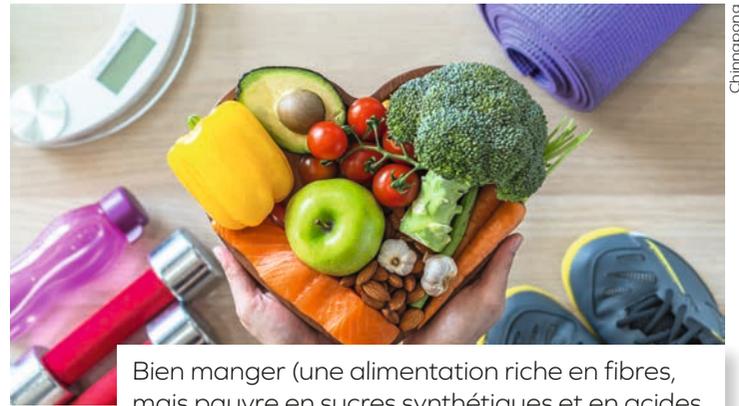
Savoir bien bouger

Si tout le monde sait qu'il est primordial de bouger son corps, peu savent comment s'y prendre parce qu'ils n'en ont jamais fait. D'autres, passé la quarantaine, veulent s'y remettre. «Comme quelqu'un qui voudrait se lancer dans les 20 kilomètres de Lausanne... C'est bien, mais pas sans danger non plus. Surtout s'il s'agit d'un réveil tardif. Une mauvaise préparation peut se traduire par un risque de blessure traumatique (entorse de cheville ou du genou), une lésion de surcharge (tendinite ou fracture de fatigue). L'un des rôles du Centre de médecine du sport est précisément de fixer un cadre pour guider et aider ces personnes. Mais tout d'abord, il faut dresser un bilan de santé qui va être analysé au niveau cardiaque, sanguin, pulmonaire et abdominal. Il va également montrer s'il y a des limitations articulaires ou musculaires. Pour affiner ces données, on peut proposer un test d'effort à partir duquel on va établir un programme d'entraînement personnalisé en fonction, justement, de son rythme cardiaque, de son souffle et de différents autres paramètres. Il est adapté en fonction des capacités de chacun, l'idée étant d'accompagner les gens pour qu'ils prennent du plaisir sans mettre en danger leur santé. Bien au contraire!»

L'alimentation et la magie du microbiote

On l'a vu, le sport est primordial. Il ne faut pas pour autant oublier la gestion du stress (sommeil, hygiène de vie, etc.) et l'alimentation: les deux autres éléments clés d'une bonne santé. Et si l'on s'en tient à la nourriture, on sait qu'une bonne alimentation comprend une dose équilibrée de calories et de bonnes sources de protéines, d'oligoéléments, de glucides et de lipides. «Les dernières recherches sur le microbiote intestinal sont passionnantes, s'enthousiasme Mathieu Saubade. On sait maintenant qu'une alimentation saine va permettre de sélectionner les bonnes souches de microbiote qui, elles-mêmes, vont sécréter des molécules qui vont faire en sorte, entre autres, que notre cerveau fonctionne bien. De même, une récente étude publiée dans la revue *Nature* établit le lien entre le microbiote et la motivation à l'activité physique. Pour faire simple, des souches particulières du microbiote intestinal vont stimuler en cascade certaines zones du cerveau qui touchent au système de la motivation et de la récompense. Donc, en mangeant bien, on peut être mieux motivé pour bouger.»

Reste à savoir ce que «bien manger» veut dire: «C'est une alimentation riche en fibres, mais pauvre en sucres synthétiques et en acides gras polyinsaturés. C'est typiquement le régime méditerranéen, composé essentiellement de fruits, de légumes, d'huile d'olive, de poissons et de viande blanche. À l'inverse, il faut éviter le sucre, les grignotages et limiter les aliments transformés par l'industrie. Donc, autant que possible, cuisiner soi-



Bien manger (une alimentation riche en fibres, mais pauvre en sucres synthétiques et en acides gras polyinsaturés) peut motiver à bouger.

même, en respectant le rythme des saisons et, si possible, en privilégiant les produits de l'agriculture biologique. Si on respecte déjà ces règles, et qu'on rajoute plein de couleurs (ces aliments riches en antioxydants) dans son assiette, cela suffit déjà pour avoir une bonne base.» Pour le Dr Saubade, ce type de régime couvre l'immense majorité des besoins nécessaires à l'activité physique, même ceux des sportifs d'élite. «À qui on limite, si possible, les compléments alimentaires, mais plutôt de veiller sur le minutage: quand manger quoi.»

Pour résumer? La base est de bien manger, bien bouger et bien dormir: «À partir de là, on peut accomplir plein de choses, s'amuser et... se permettre des écarts, aussi!», conclut, optimiste, Mathieu Saubade. ☺

pub



Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Notre action - votre mobilité



Equilibre, maintien, forme et santé

Nombreux cours et prestations en salle, bassin ou plein air

Maximum 12 participants par cours

Intervenants:
Physiothérapeutes ou moniteurs spécialisés

Demandez la brochure gratuite
info@lvr.ch ou 021 623 37 07

Les **FEDERATIONS INTERNATIONALES** de sport établies dans le canton de Vaud



FÉDÉRATION AÉRONAUTIQUE INTERNATIONALE (FAI)

Lausanne (MSI)
<https://www.fai.org>



EUROPEAN ATHLETICS (EA)

Lausanne
www.european-athletics.com



WORLD ROWING (WR)

Lausanne (MSI)
worldrowing.com



WORLD BASEBALL AND SOFTBALL CONFEDERATION (WBSC)

Pully
www.wbcs.org



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE BASKETBALL (FIBA)

Mies
www.fiba.basketball

UNION MONDIALE DE BILLARD (UMB)

Lausanne (MSI)
wcbs.sport



CONFÉDÉRATION EUROPÉENNE DE BILLARD (CEB)

Lausanne (MSI)
www.eurobillard.org



INTERNATIONAL BOBSLEIGH & SKELETON FEDERATION (IBSF)

Lausanne (MSI)
www.ibsf.org

INTERNATIONAL BOXING ASSOCIATION (IBA)

Lausanne
www.iba.sport



WORLD SERIES OF BOXING (WSB)

Lausanne (MSI)



FÉDÉRATION MONDIALE DE BRIDGE (WBF)

Lausanne (MSI)
www.worldbridge.org



INTERNATIONAL CANOE FEDERATION (ICF)

Lausanne (MSI)
www.canoeicf.com

UNION CYCLISTE INTERNATIONALE (UCI)

Aigle
fr.uci.org



UNION EUROPÉENNE DE CYCLISME (UEC)

Lausanne (MSI)
www.uec.ch



WORLD DANCESPORT FEDERATION (WDSF)

Lausanne (MSI)
www.worlddancesport.org



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DES ÉCHECS (FIDE)

Lausanne (MSI)
www.fide.com



FÉDÉRATION ÉQUESTRE INTERNATIONALE (FEI)

Lausanne
www.fei.org



FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ESCRIME (FIE)

Lausanne (MSI)
www.fie.ch



UNION OF EUROPEAN FOOTBALL ASSOCIATIONS (UEFA)

Nyon
www.uefa.com

INTERNATIONAL GOLF FEDERATION (IGF)

Lausanne (MSI)
www.igfgolf.org



EUROPEAN GOLF ASSOCIATION (AEG)

Epalinges
www.ega-golf.ch

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG)

Lausanne
www.fig-gymnastics.org



EUROPEAN GYMNASTICS (EG)

Lausanne
0021 / 613 10 20
www.europeangymnastics.com



INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION (IWF)

Lausanne (MSI)
iwf.sport



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE HOCKEY (FIH)

Lausanne
www.iihf.com



UNITED WORLD WRESTLING (UWW)

Corsier-sur-Vevey
www.uww.org



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MOTOCYCLISME (FIM)

Mies
www.fim-moto.com



AUTRES ORGANISATIONS INTERNATIONALES DE SPORT ÉTABLIES DANS LE CANTON DE VAUD

COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE (CIO)
Lausanne / olympics.com

MUSÉE OLYMPIQUE (MO)
Lausanne / info.museum@olympic.org

ASSOCIATION DES COMITÉS NATIONAUX OLYMPIQUES (ACNO)
Lausanne / www.anocolympic.org

TRIBUNAL ARBITRAL DU SPORT (TAS)
Lausanne / www.tas-cas.org

ACADÉMIE INTERNATIONALE DES SCIENCES ET TECHNIQUES DU SPORT (AISTS)
Lausanne / aists.org

AGENCE MONDIALE ANTIDOPAGE - BUREAU EUROPÉEN (AMA)
Lausanne / www.wada-ama.org

ASSOCIATION OF SUMMER OLYMPIC INTERNATIONAL FEDERATIONS (ASOIF)
Lausanne (MSI) / www.asoif.com

ASSOCIATION OF INTERNATIONAL OLYMPIC WINTER SPORTS FEDERATIONS (AIOWF)
Lausanne

ASSOCIATION OF IOC RECOGNISED INTERNATIONAL SPORTS FEDERATIONS (ARISF)
Lausanne (MSI) / www.arisf.sport

INTERNATIONAL TESTING AGENCY (ITA)
Lausanne / ita.sport

EUROPEAN PROFESSIONAL CLUB RUGBY (EPCR)
Lausanne / www.epcrugby.com

INTERNATIONAL WORLD GAMES ASSOCIATION (IWGA)
Lausanne / www.theworldgames.org

INTERNATIONAL MASTERS GAMES ASSOCIATION (IMGA)
Lausanne (MSI) / imga.ch

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE LA MÉDECINE DU SPORT (FIMS)
Lausanne (MSI) / www.fims.org

ASSOCIATION INTERNATIONALE DE LA PRESSE SPORTIVE (AIPS)
Lausanne / www.aipsmedia.com

SPORTACCORD (SPAC)
Lausanne (MSI) / www.sportaccord.sport

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DU SPORT UNIVERSITAIRE (FISU)
Lausanne / www.fisu.net

FÉDÉRATIONS INTERNATIONALES DE SPORT AYANT UNE ANTENNE DANS LE CANTON DE VAUD

INTERNATIONAL FEDERATION OF MUAYTHAI AMATEUR (IFMA)
Lausanne (MSI) / muaythai.sport

FÉDÉRATION MONDIALE DE TAEKWONDO
Lausanne (MSI) / worldtaekwondo.org

FÉDÉRATIONS ET ORGANISATIONS INTERNATIONALES DE SPORT ÉTABLIES EN SUISSE

Union Internationale des Associations d'Alpinisme (UIAA), Berne
Fédération internationale de l'Automobile (FIA), Genève
Fédération mondiale de Curling (FIA), Altdorf
Fédération Internationale de Football Association (FIFA), Zurich
Fédération internationale de Handball (IHF), Bâle
Fédération internationale de Hockey sur Glace (IIHF), Zurich

Fédération mondiale de l'Industrie du Sport (WFSGI), Berne
Fédération internationale de Ski (FIS), Oberhofen/Thunersee
Fédération internationale de Ski Nautique (IWSF), Unterägeri
Association européenne de Tennis (ETA), Bâle
Centre International d'Étude du Sport (CIES), Neuchâtel



ARC Jean-Bernard Sieber

La santé par le sport : une discipline de plus en plus POPULAIRE

Lancé en 2016 pour encourager l'activité physique de la population vaudoise, le programme « Sport-Santé » a rencontré un vif succès auprès des communes, des clubs et des associations dédiées au sport handicap. Tania Larequi, de la Direction générale de la santé (DGS), et Raoul Vuffray, du Service de l'éducation physique et du sport (SEPS), travaillent conjointement pour donner corps aux quelque 230 projets soutenus par le Canton de Vaud.

Au cœur de la promotion de la santé, l'activité physique agit sur les maladies cardiovasculaires, les cancers, les problèmes liés au surpoids. Elle rapproche les gens au sein de clubs, d'associations : ces liens influent positivement sur la motivation des individus.

À l'origine, l'idée était de favoriser la promotion de la santé par la pratique du sport auprès de la population vaudoise. En visant particulièrement celles et ceux pour qui l'activité physique nécessite un effort, en matière d'accessibilité, de budget ou tout simplement de motivation. « Avec le temps, on s'est vraiment rendu compte à quel point l'activité physique était au cœur de la promotion de la santé, souligne Tania Larequi, médecin responsable des dossiers touchant à la promotion et la prévention de la santé auprès de la DGS. C'est même une mesure parmi les plus efficaces : elle agit aussi bien sur les maladies cardiovasculaires que les cancers, ou sur tous les problèmes liés au surpoids – sans parler des problématiques

sociales, puisqu'elle permet souvent de rapprocher les gens au sein de clubs ou d'associations, créant de véritables liens qui ne sont pas sans incidence sur la motivation des individus. Et cela est d'autant plus fondamental que le véritable défi est de faire mettre en mouvement des gens sédentaires. »

Un réel besoin

La main dans la main, le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS) et la Direction générale de la santé (DGS) ont planché sur la question pour aboutir à un projet « Sport-Santé » qui fut lancé en 2016. L'an dernier, la conseillère d'État Rebecca Ruiz, en charge de la santé, et son collègue, l'ancien conseiller d'État Philippe

Tania Larequi (Direction générale de la santé) et Raoul Vuffray (Service de l'éducation physique et du sport).



ARC Jean-Bernard Sieber

Leuba, alors en charge du sport, tiraient un premier bilan: plus de 190 projets avaient alors reçu un soutien cantonal pour un montant de 2,1 millions de francs.

Délégué aux dossiers sportifs transversaux, Raoul Vuffray explique que ces aides sont basées sur quatre axes, de manière à couvrir tant les besoins des communes que ceux des clubs et des associations dédiées au sport handicap: «La plus grosse partie a été consacrée à la construction ou la rénovation de places de sport en plein air. Plus de quarante communes ont sollicité notre aide.» Et de rappeler que, normalement, ce n'est pas la vocation de l'État de financer des infrastructures, sauf lorsqu'elles sont d'importance cantonale, comme le stade de la Tuilière à Lausanne. «De même pour ce projet, nous avons fait une exception. Les communes peuvent bénéficier d'une aide cantonale, du moment qu'elles répondent principalement à deux critères: permettre une pratique «sans contrainte» en rendant les installations gratuites, et en libre accès (au minimum de 9 h à 20 h).» Sur cette base, des terrains multisports, des aires de fitness ou autres pistes finlandaises ont pu obtenir une aide cantonale se situant entre 15 et 25% du coût total des travaux.

Se bouger en dehors des heures d'école

Le Canton a également souhaité renforcer l'accès des salles de sport aux enfants et aux adolescents en dehors des heures d'école, et en particulier le week-end. Il a ainsi distribué plus de 700'000 francs auprès de 22 communes pour participer financièrement à l'organisation d'activités sportives, comme des cours de sport pour les jeunes durant le week-end. Raoul Vuffray précise que, pour être subventionnées, ces activités doivent également être encadrées, gratuites et s'inscrire dans la durée: «Pour schématiser, il existe deux types de communes: celles qui, comme Lausanne, Vevey ou Montreux, ont les ressources humaines pour tout prendre en charge. Et les autres, plus modestes, qui n'ont pas ces moyens, et peuvent faire appel à des organismes extérieurs, par exemple, à la Fondation IdéeSport. Effectivement, cette dernière propose une sorte de *package* aux communes en s'occupant de recruter monitrices et moniteurs et d'organiser des activités. «Nous sommes heureux de constater que ces activités offrent un lieu de rencontre régulier en permettant à toutes et tous de pratiquer gratuitement une activité physique encadrée, mais sans que cela ne constitue une

contrainte. Et nous observons que cela marche très très bien.»

Aimer le sport avant la compétition

Après la gratuité et l'accessibilité, la question de la «contrainte» est au cœur du troisième axe défini par le programme «Sport-Santé». «Partant du constat que tous les jeunes n'ont pas forcément l'esprit de compétition et que beaucoup se retrouvent souvent sur le banc de touche, ce soutien s'adresse plus spécifiquement aux clubs de sports collectifs pour les inciter à organiser des activités sans obligation de participer aux matchs», explique Tania Larequi. Même s'il est vrai que cette mesure n'est pas facile à mettre en œuvre, surtout pour les petits clubs ne disposant pas de gros moyens, quatorze clubs de football, de basketball, de unihockey, de volleyball et de rugby ont néanmoins joué le jeu, recevant une aide d'un montant total de 80'000 francs.

Le dernier axe de «Sport-Santé» concerne les associations s'occupant de sport handicap. «Jusqu'à présent, nous avons soutenu à hauteur de 180'000 francs huit projets, portés par trois associations de sport handicap, détaille Raoul Vuffray. Si tout le monde s'accorde à re-

connaître l'immense bénéfice que retirent les personnes handicapées de la pratique du sport, aussi bien pour entretenir leur santé que pour maintenir un lien social, il faut aussi savoir que cela nécessite des moyens énormes en termes de personnel d'encadrement. Cette aide financière permet donc d'ouvrir de plus en plus de cours et d'élargir le choix des activités. »

Quid du futur ?

Satisfaits du bilan de cette initiative inter-départementale, le Service de l'éducation physique et du sport et la Direction générale de la santé ne comptent pas en rester là. « D'abord, nous sommes heureux de voir que ce projet est en train de se pérenniser. Mais maintenant, nous réfléchissons à élargir le champ d'action et à développer de nouvelles pistes pour favoriser l'activité physique des femmes, souligne Tania Larequi. Notamment, à travers le développement de parcours d'*urban training* qui permettent de toucher plus facilement les femmes de 35 à 50 ans sans qu'il y ait de besoin d'infrastructures particulières. »



BalanceFormCreative

Un axe du programme « Sport-Santé » concerne les associations s'occupant de sport handicap. Cette aide permet d'ouvrir de plus en plus de cours et d'élargir le choix des activités.

pub

renov-carrelage.ch

l'artisan de la rénovation



Tous travaux de carrelages, pose de parquet, peinture et rénovation.



Carreleur indépendant à votre service. 27 ans d'expérience. Travail soigné et rapidité dans la gestion des mandats.



Tarifs compétitifs
Devis gratuit

Rénovations : appartements, maisons et commerces.

Ch. de la Cassinette 22 | 1018 Lausanne | +41 76 635 79 57

antonio.difabio@bluewin.ch

Confort-lit

DEPUIS 1989

34
ans

Après l'effort le confort



Votre partenaire qualité et confort en **ameublement & literie**

YVERDON

Av. de Grandson 60
024 426 14 04

LAUSANNE

Rue Saint-Martin 34
021 323 30 44

GIVISIEZ

Route des Fluides 3
026 322 49 09

www.confort-lit.ch

FORD HYBRID



**TRANSIT CUSTOM PLUG-IN HYBRID.
PROPULSION ÉLECTRIQUE SANS ÉMISSION.**



Emil Frey Crissier
Centre Automobile Romand

Emil Frey Chavannes
Rte de la Maladière 44, 1022 Chavannes-près-Renens